

Historic, Archive Document

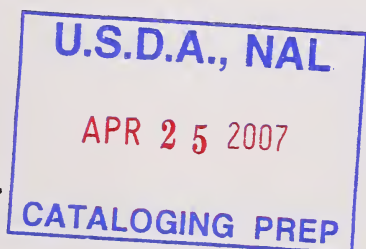
Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

新食品標籤
如何幫助您安排健康的飲食

TX551
.R4212
1994



How The New Food Label
Can Help You Plan A Healthy Diet



正確進食七步驟

怎樣才是正確的進食方法？

健康專家們的建議如下：

1. 吃不同種類的食物。
2. 保持健康的體重。
3. 日常飲食應選取脂肪、飽和脂肪及膽固醇含量低的食物。
4. 吃大量的蔬菜、水果及穀類食品。
5. 糖類只宜適量使用。
6. 鹽和鈉只宜適量使用。
7. 假如你飲酒，只宜適量飲用。

新食品標籤能幫助你正確地進食。



新食品標籤與你

你有看過新食品標籤嗎？

美國政府要求食品標籤進行改革。現在，你將更容易得知所吃的食品中包含何種成份。

如果你想知道：

- 那些食品含有較低的脂肪或較少的熱量，
- 怎樣挑選更健康的點心小吃，
- 怎樣選購符合特殊節食餐單要求的食品，

新食品標籤能夠幫助你；而這本小冊子可以幫助你學習如何使用新食品標籤。

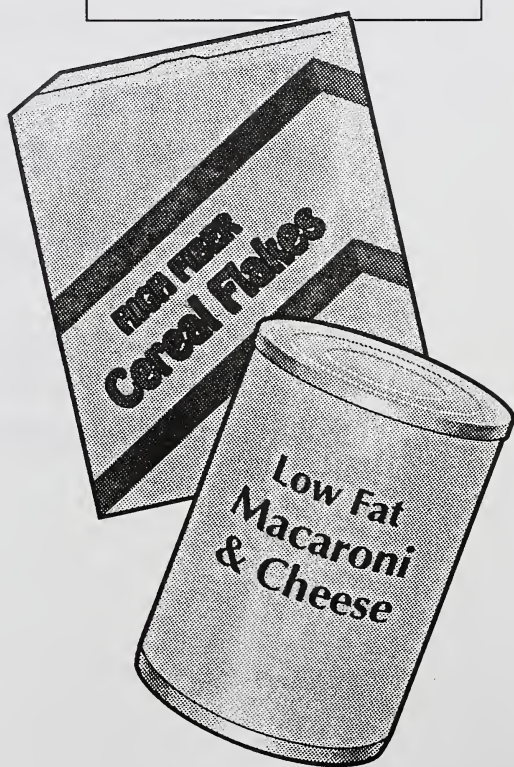
食品包裝正面的 信息



看看包裝的正面，這裏你會找到如「低脂肪」(low fat)及「清淡」(light)之類的字詞。在過去，此類字詞毋須對各種食品標示相同的標準。但現在它們的含意則完全一致了。例如：標籤上「清淡」(light)一詞告訴你該食品所含的熱量與脂肪，均低於同類食品一般型號(regular)的含量指標。如果你想要減肥，可尋找如「清淡」(light)及「低熱量」(low calorie)等字詞，它們可幫助你找到熱量較低的食物。你可以信任這些字詞，因為它們必須符合政府規定的標準。

食品包裝上 可能看到的字詞

low fat (低脂肪)
high fiber (高纖維)
lean (瘦肉型)
sodium free (不含鈉)
low calorie (低熱量)
light (清淡)

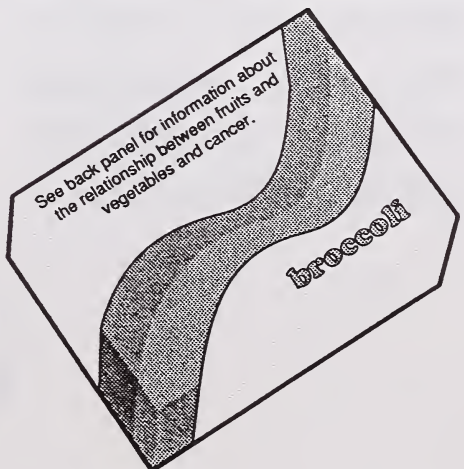
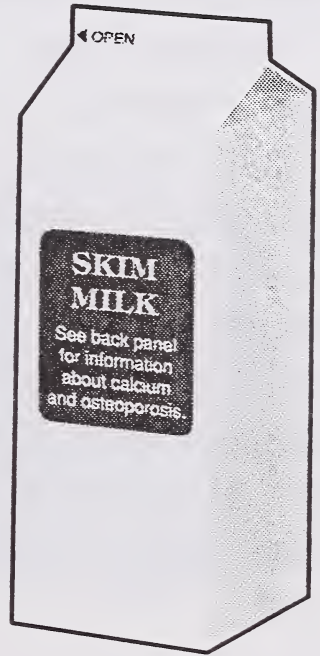




正面包裝上 更詳盡的內容

再看看包裝的正面。你可能發現一些字句，告訴你某些食品怎樣幫助你預防某些疾病。這些字句或是說低脂肪飲食可減低患癌症的機會，或是告訴你鈣質能幫助降低患骨疾的機會。

你可了解更多類似的忠告。
。請在第九頁找出可供查詢的電話號碼。



新營養標籤



看看包裝的側面或背面，這裏你會找到「營養實況」(Nutrition Facts)。當你看見「營養實況」的字樣，就可以確定那是新的標籤。看看每份用量(serving size)，同類型食品的每份用量應是相等的。例如：椒鹽脆餅的每份用量與馬鈴薯片的每份用量大致相約。而每份用量的多少接近於一般個人實際進食的份量。

包裝上所列出的熱量和營養數據是按每份用量而計算的。因此，假如你吃兩倍的份量，就會得到兩倍的熱量和營養。

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114g)

Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 90 Calories from Fat 30

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 300mg **13%**

Total Carbohydrate 13g **4%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

Protein 3g

Vitamin A 80% • Vitamin C 60%

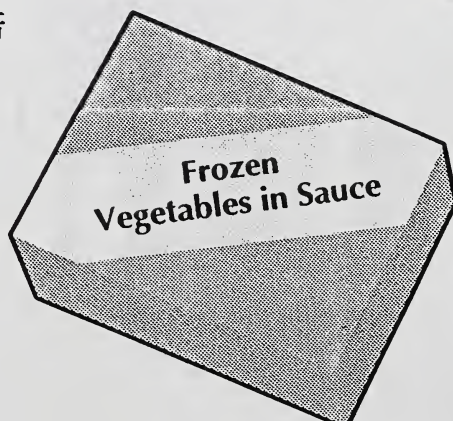
Calcium 4% • Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



良好健康 所需的營養



Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250 Calories from Fat 110	
	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 4% • Vitamin C 2%	
Calcium 20% • Iron 4%	
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	



看看營養成份表，新食品標籤列明對人體健康至為重要的營養素。

尋找合適的 食品



看看稱作「每日進食值百分比」(% Daily Value)的這部分，你可以看到你想要多吸收的營養素，例如纖維質，是否佔著較高的百分比；你也可以看到你希望儘量少攝取的，例如脂肪和鈉，是否佔著較低的百分比。

讓我們來舉一個例子：假設你正在採用低脂肪的節食餐單，你想買附醬汁的冷凍蔬菜雜錦，於是挑了不同品牌的兩盒，其中一盒列明在「每日進食值百分比」中脂肪的總額為5%，另一盒則是15%，你該選擇那一盒？當然是5%的那盒，因為5在數值上低於15。

Nutrition Facts

Serving Size ½ cup (114g)

Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 90 Calories from Fat 30

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 300mg **13%**

Total Carbohydrate 13g **4%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

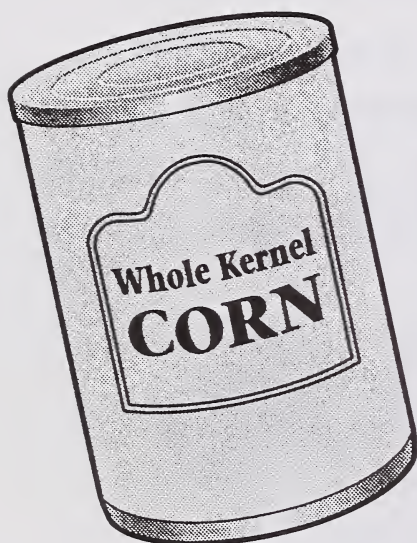
Protein 3g

Vitamin A 80% • Vitamin C 60%

Calcium 4% • Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

食品 成份表



看看食品的成份表 (ingredients)，它們是按照食品用料份量的多少，依次排列的。即是說，排在第一的是用料份量最多的成份。

你是否對某些食品成份產生過敏反應？現在，你可更容易得知那些食品你不該吃了。

成份：玉米、水、糖、鹽。



參考新食品標籤・健康正確地進食

看看標籤，易讀易懂，使用它來幫助你
安排健康的飲食。





你對新食品標籤有甚麼問題嗎？美國食品藥物管理局(FDA)在你的社區或鄰近城市可能設有辦公室，請在電話簿的藍頁中翻找其電話號碼，以便查詢。



你也可以撥USDA的免費電話：1-800-535-4555(週一至週五，東部時間上午10時至下午4時)或FDA的免費電話：1-800-FDA-4010(24小時)查詢。



Chinese translation by Pacific Asian Language Services

DEPARTMENT OF
HEALTH AND HUMAN SERVICES
Public Health Service
Food and Drug Administration

U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
Food Safety and Inspection Service

DHHS Publication No. (FDA) 94-2273

April 1994